

康复护理干预对膝骨关节炎患者疼痛及膝关节功能恢复的影响探讨

陆玲玲

淮安市第一人民医院 江苏淮安 223300

摘要：目的：探讨康复护理干预对膝骨关节炎患者疼痛及膝关节功能恢复的影响。方法：本次研究选取我院 2020 年 6 月开始至 2021 年 6 月期间收治的膝骨关节炎患者 120 例作为入组成员，分为两组，分别为使用常规基础护理的对照组 60 例，以及通过中医进行治疗康复护理干预的观察组 60 例。对比两组患者的临床效果。结果：两组患者护理后观察组疼痛评分明显低于对照组，膝关节功能恢复明显优于对照组，两组差异对比有统计学意义 ($P < 0.05$)，结论：对膝骨关节炎患者采取康复护理干预能有效患者膝关节疼痛，利于膝关节功能恢复，提高患者生活质量水平。

关键词：康复护理；膝骨关节炎；功能恢复

膝骨关节炎是一种退行性病变，老年人的发病率较高。主要以膝盖部位的症状为主的表现，主要症状有膝关节疼痛、膝关节肿胀、膝关节反弹等症状^[1]。本次研究主要分析康复护理干预对膝骨关节炎患者疼痛及膝关节功能恢复的影响。报告如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

本次研究从 2020 年 6 月-2021 年 6 月为止，通过电脑随机抽选的方式选择在这一时间段内在我院进行治疗的膝骨关节炎患者 120 例作为入组成员，将其分为了两个组别，各 60 例，对照组男性 28 例，女性 32 例，30 岁至 78 岁为该组患者的年龄范围，均值 (60.36±2.64) 岁，观察组男性 27 例，女性 33 例，32 岁至 78 岁为该组患者的年龄范围，均值 (60.25±2.71) 岁。两组患者差异均无统计学意义 ($P > 0.05$)。纳入指标：首次在我院进行治疗患者；无药物过敏症状；无糖尿病、高血压等其他慢性疾病；小学及以上文凭；患者及家属知情并签署同意书。排除标准：有肝肾功能损伤症状；不能正常交流；中途自愿退出研究者。

1.2 方法

对照组采取常规基础护理；观察组采取康复护理干预，具体方法如下：

(1) 心理护理：护理人员主动积极的与患者进行沟通交流，了解其心理变化情况，若有焦虑、抑郁等负面情绪产生，及时疏导，提高其依从性，配合医生治疗。

(2) 疼痛护理：指导患者体位变换，并进行按摩护理，促进血液循环，预防患肢肿胀引起疼痛。对疼痛部位进行穴位按摩刺激鹤顶位于膝关节髌骨上缘正中凹陷处，可达到止痛目的。同时可以鼓励患者看书、看报、听轻音乐等转移患者的注意力，做好局部的保暖工作，防止局部关节受凉而导致症状加重，嘱咐患者多休息，避免过度劳累。此外针对疼痛难忍患者可给予一定的镇痛药物。

(3) 功能训练：①踝泵运动：按摩患者腿部肌肉，被动活动双脚如脚踝内旋、外旋、屈伸脚背等；②直腿抬高训练：指导患者腿部抬高，停留 30s，逐渐增加训练强度；③膝关节主动运动：指导患者进行屈膝伸膝运动，角度逐渐加大；④站立训练：患者病情好转后，可使用助步器或拐杖协助行走，注意使用时间。逐步指导患者做肌力对抗训练，恢复肌张力。

(4) 饮食指导：少吃辛辣生冷刺激性食物，多吃新鲜的水果蔬菜和有助于钙吸收的食物，必要时也可适当补充钙剂。

1.3 观察指标

(1) 观察两组患者护理前后的疼痛评分情况；(2) 观察两组患者护理后的膝关节功能恢复情况。

1.4 统计学方法

将数据纳入 SPSS17.0 软件中分析，计量资料比较采用 t 检验，并以 ($\bar{x} \pm s$) 表示，率计数资料采用 χ^2 检验，并以率 (%) 表示，($P < 0.05$) 为差异显著，有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者护理的前后出疼痛评分比较

观察组 (n=60)，护理前 (7.87±2.02) 分、护理后

(1.36±0.62) 分。

对照组 (n=60)，护理前 (7.69±2.13) 分、护理后 (3.68±1.42) 分。

($t=0.475$, $p=0.636$; $t=11.598$, $p=0.001$) 经组间比较显示观察组护理后的疼痛评分明显低于对照组 ($P < 0.05$)，两组对比差异具有统计学意义。

2.2 两组患者护理后膝关节功能恢复比较

观察组 (n=60)，优 30 (50) 例、良 20 (33.3) 例、可 9 (15) 例、差 1 (1.7) 例。

对照组 (n=60)，优 26 (43.3) 例、良 16 (26.7) 例、可 6 (10) 例、差 12 (20) 例。

($\chi^2=0.902$, $p=0.342$; $\chi^2=1.037$, $p=0.308$; $\chi^2=1.143$, $p=0.285$; $\chi^2=17.311$, $p=0.001$) 经组间比较显示观察组护理后膝关节功能恢复明显优于对照组 ($P < 0.05$)，两组对比差异具有统计学意义。

3 讨论

膝骨关节炎患者随着病情的发展还会出现膝盖积液甚至关节畸形，造成软骨的损伤、最终导致下肢功能丧失。因此在患者治疗的同时还应采取相应的护理措施帮助患者膝关节功能的恢复^[2]。

康复护理干预以提高护理质量为目的，对患者心理护理，缓解负面情绪，提高依从性，并帮助患者采取舒适体位，对下肢和疼痛部位进行按摩护理，缓解疼痛，预防并发症的发生，增加患者的兴趣爱好，转移其注意力，并做好相应的保暖工作，同时协助患者功能训练包括踝泵运动、直腿抬高训练、膝关节主动运动、站立训练，帮助患者功能恢复，同时进行饮食指导，建立良好的饮食习惯，科学合理的开展护理工作，缓解患者膝关节疼痛，利于患者膝关节的功能恢复，接受度高^[3-5]。本次研究结果表明，观察组疼痛评分明显低于对照组，膝关节功能恢复明显优于对照组，有统计学意义 ($P < 0.05$)，康复护理干预应用价值高。

综上所述，对膝骨关节炎患者采取康复护理干预能有效患者膝关节疼痛，利于膝关节功能恢复，提高患者生活质量水平，值得临床推广。

参考文献

- [1] 王淑平. 康复护理对膝骨关节炎患者关节功能恢复的效果观察[J]. 中国医药指南, 2020, 18(26): 152-153.
- [2] 施丽丽. 老年膝关节骨性关节炎患者术后应用康复护理干预对其功能恢复及生活能力的影响[J]. 中外医学研究, 2020, 18(13): 118-120.
- [3] 张龔, 赵文娣. 康复护理干预对膝骨关节炎患者疼痛及膝关节功能恢复的影响[J]. 中国校医, 2020, 34(03): 219-221.
- [4] 古晓梅, 李显兰, 刘梅等. 康复护理干预应用于膝骨关节炎患者行膝关节功能锻炼期间的价值观察[J]. 实用心脑血管病杂志, 2019, 27(S2): 119-120.
- [5] 寇海燕. 康复护理干预对膝骨关节炎患者疼痛症状和膝关节功能恢复及生活质量的影响[J]. 临床医药实践, 2019, 28(09): 704-706.